

夏休み特別企画
第2弾
8/13(木)

初心者大歓迎！親子でステキな夏の思い出を作しましょう！
夏休み親子テニス教室



前回の親子レッスンの様子

快適なインドアコートで、親子と一緒にテニスをしてみませんか？
テニスははじめてのお子さん、お父さんやお母さんでも、テニスを楽しんでいただけるプログラムとなっております。
親子でステキな夏の思い出を作しましょう！

場 所	緑ヶ丘テニスガーデン インドアコート		
料 金	無料		
募集人数	①小学１年生～３年生（オレンジボール）	１０組	
	②小学４年生～６年生（レギュラーボール）	１０組	
日 時	８月１３日（木） １４：３０～１６：００		

参 加 者 募 集 中 ご予約、お問い合わせはフロントまでお越しください。

東京都テニスチーム大会2015報告

7月4日(土)に東京都テニスチーム大会2015が
関町ローンテニスクラブにて行われ、MTGを代表して3ペアの方々に出場していただきました。
結果は惜しくも1回戦敗退でしたが、日頃の練習の成果を一生懸命発揮して頂きました。
来年は更なるご活躍を期待しております。



男子D 野田健治・杉江晃ペア
女子D 深作麗子・沢登敬子ペア
MIX 高見泰世・若林加奈子ペア

フロントのつぶやき

こんにちは。橋爪歩未です。
梅雨も明け、本格的な夏を迎えましたが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。
少し前のことですが、すれ違ったお客様にあいさつをしたところ、
「あいさつが丁寧で気持ちが良いわ」というお褒めの言葉を頂きました。
これからも大切なお客様、一人一人に丁寧に接していけるよう心掛けていきますので、
よろしくお願いいたします。

館内利用について 屋外コートをご利用の場合、館内美装のため靴についた砂をよく落としてから入館してください。
※砂を落とすには、入り口前に設置してあるエアコンプレッサーをご利用ください。

スクールインフォメーション
8・9月期は、「苦手なショットの克服」がテーマとなります。
7つのテーマ
自分の弱点が分かる!あなたにピッタリのテーマが見つかります。
8月29日(土)8月30日(日)8月31日(月)
9月29日(火)9月30日(水)
イベント
8月13日(木)は、親子テニス教室を開催します。
9月23日(月)は、クラス対抗戦を開催します。

編集後記
先日、早めの夏休みをとり、家族で沖縄に行ってきました。
子どもは初めての沖縄で、美ら海水族館では巨大なジンベイザメを見て大興奮でした!! 自分も綺麗な海と、おいしいビールでリフレッシュしてきました♪みなさんの夏休みの思い出話もお聞かせくださいね(^o^)
菅沼伸彦
発行:緑ヶ丘テニスガーデン
〒181-0003東京都三鷹市北野4-5-38 TEL: 03-3307-2101
2015年8月1日発行(2015年8月号)



9/23(祝)

クラス対抗戦開催

参加者募集中



昨年優勝チーム(初中級～中級)



昨年優勝チーム(初級～初中級)

恒例となってきましたMTGチーム対抗戦を9月23日(祝)に開催します。
4人以上で1チームを作り1ゲーム毎にペアを変えながら、
20分でより多くのゲーム数を取ったチームの勝ちとなります。
普段の練習の成果を発揮するチャンスです。
皆の力を合わせて優勝を目指しましょう!!

募集内容	初級・初中級 9：00～13：00 初中級・中級 13：00～17：00
	募集16チームずつ 参加費 ￥2,000/チーム
	8月23日(日) AM9：00より受付開始



七夕イベント報告

今年の7月7日はお天気に恵まれず、残念ながら天の川は見られませんでしたね♪
今年も七夕イベントを開催し、皆様のご協力によりたくさんの短冊を館内の笹に飾らせて頂きました。短冊は福岡県の七夕神社に奉納させていただきました。
8月7日に奉納祈願され、8月8日にはお焚き上げされるそうです。
皆さんの願い事が叶いますように♪



福岡県七夕神社 お焚き上げの様子

テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～

8・9月期テーマ 《苦手なショットを克服する》

前期はシチュエーションがテーマでした。

テニスは、相手や自分のポジショニングにより、ベストなショットの選択を行い、優位な展開にすることが大切です。

その為に打てる球種を増やすことが必要になります。今後もラリーを支配できるように練習しましょう。

今期のテーマは、『苦手なショットの克服』です。

6月末から世界の4大会の一つ、ウィンブルドンが行われました。

残念ながら錦織選手はケガのため2回戦棄権負けとなりましたが、1回戦では強敵シモーネ・ボレッリ（イタリア）を相手にフルセットを戦い、6-3 6-7(4) 6-2 3-6 6-3 で見事勝利しました。

その錦織選手が、いままで唯一欠点に上げられていたのは、サーブです。

ファイナルセットではリードしていましたが、痛めた左足のふくらはぎが悪化、そこから動きが極端に悪くなりました。しかし、錦織選手はゲームを諦めることなく先手必勝、一発勝負の戦法に変え、レシーブゲームは半分捨ててサービスゲームに集中しました。5-3 リードのマッチゲームでも、サービスゲームを落とすと挽回されるという場面で、本来苦手としているサーブを武器にして、勝利を勝ち取りました。

この苦手なサーブを克服しつつある錦織選手の今後が増々楽しみになってきましたね。

皆さんも苦手なショットを克服して、自信を持ってプレーできるようにしましょう。



苦手なサーブを克服しつつある錦織選手



三位一体でベストな選択をする錦織選手

練習の要点

動作

1. ラケットワーク・フットワーク・ボディワークが三位一体となっているか
2. 打点の位置の安定（腰からの距離で打点を調整する）
3. ボールを打つタイミングと球種の選択（トップスピン、スライス、サイドスピン）
（ボールに軸を意識し地球儀を回すように回転を掛ける）

テニスのためのフィットネストレーニング

体のキレを良くして、テニスの上達に役立つ！バランスボールトレーニング



バックエクステンション（脊柱起立筋）

バランスボールの上でうつぶせに寝た体勢から、上体を反らせる。

ポイント

- ・勢いで反らず、ゆっくりと動作する。
- ・惰性で上体を下ろさず、ブレーキをかけるようにゆっくりと下ろす。
- ・無理なく行う（体を揺らし、ボールをバウンドさせると危険）。

目標回数 10～20回×2～3セット

数・セット数はあくまでも目安です。ご自身の体力に合わせて行いましょう。

トレーニングやカラダのメンテナンスでお困りのことがございましたら3階フィットネスコーナーまでお気軽にお越し下さい。



吉田コーチの おすすめ

『US オープンを応援しよう！！』

皆様こんにちは！仙川店スタッフの吉田です。毎日、暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。

今年も8月末からUSオープンが始まります！昨年の錦織圭選手の準優勝ニュースが日本全国を

賑わしてから1年が経ちました。今年はどんな闘いになるか今から楽しみです。みなで応援しましょう♪

■錦織圭選手 US オープンヒストリー

2010年 ランキング147位の為、予選からの出場。本戦3回戦で足を痛めた為途中リタイア。

2011年 ブラッド・ギルバートコーチ（かつてはアガシ、ロディックのコーチ）と組み、ランキングが46位までアップ！しかし腰を痛め1回戦途中リタイア。

2012年 ランキング18位、第17シードで臨んだ大会。3回戦でチリッチのサーブに苦しみ敗退。

2013年 ランキング12位、第11シードで臨んだ大会。1回戦で予選から勝ち上がってきたエバンス（179位）に敗退。

2014年 試合前に足の膿疱除去の手術を受け、心配されていたが、不安を感じさせない圧倒的な強さで3回戦まで勝ち上がる。その後は、4回戦ラオニッチ、準々決勝ワウリンカにフルセットで勝利！準決勝ではランキング1位のジョコビッチを撃破！決勝ではチリッチに敗退したが、日本人として初のグランドスラムシングルス準優勝！

■おすすめラケット～女子ダブルスプレーヤー必見！！～

『S-フィットラディア』クルム伊達公子選手使用モデル。

お待たせしました。ついにヨネックスからダブルスプレーヤーに向け、鋭い弾きでボレーで打ち勝てるラケットが登場しました！！



特徴

- ① 反発性がある為、攻め込まれてもボレーが返球しやすい。
- ② 振動を軽減する機能が新しく搭載され、手に優しい打球感。

吉田コーチは

テニスサポートセンター仙川店に

月・金曜日出勤しておりますので、

お越しの際はお気軽にお声掛け下さい。

オーナー日記

先日、私の21冊目の著書となる『上達のコツ』を出版させていただきました。

本の内容を少し、ご紹介させていただくと、上達のために、どんなに努力をしても、

進歩が止まってしまう状況にぶつかります。それが、学習心理学の世界で、プラトーと呼ばれている状態です。この状況になってしまうと、熱心に練習をしても、なかなか上達を感じることができないので、練習のモチベーションが大きく下がっています。

どうすれば、この状態、プラトーを乗り越えることができるのでしょうか？

そのためには、プラトーの状態のときの考え方が重要になります。「何で、こんなに練習をしているのに上手くなれないんだ」と考えてしまったら、やる気を失ってしまいます。

プラトーの時期には、いい意味で上達をあきらめることです。上達をすることよりも、

練習そのものを楽しむことが重要です。たとえば、いつもは「今日の練習でサービスをもっと、上達させる」と考えて、必死に練習をするようなタイプの人でも「今日も、テニスでいい汗をかけるぞ。その後のビールが楽しみだ」という考え方をすることです。

そして、「この伸び悩みの時期もいつかは、終わる。その後は大きく、実力が伸びるぞ」という希望を忘れないことです。

私も経験がありますが、プラトーが長引くと本当に辛いです。

しかし、それを乗り越えることができれば、次元が違うレベルを手に入れることができます。

努力は決して、人を裏切りません。楽しみながら練習を続けましょう。

中山和義



中山和義著
新刊「上達のコツ」